



## Adhésion et tarifs Saison 2019 – 2020

- montant de l'adhésion à l'association : 44 € pour l'année, il comprend :
- l'inscription à la Fédération Française de Retraite Sportive et sa revue Vitalité.
- l'affiliation au Comité Régional de Retraite Sportive (CORERS)
- l'affiliation au Comité Départemental de Retraite Sportive (CODERS)
- la licence sportive obligatoire et l'assurance GRAS SAVOYE valable du 1<sup>er</sup> /09/ 2019 au 31/ 08 /2020
- l'inscription au club Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)
- + Tarif des activités saison 2019 - 2020 à compter du 16 Septembre 2019 (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif pour la saison	Payable en 3 fois	Carnet de 10 tickets
Aquagym pour 1 heure par semaine	180 €	Oui	100 €
pour 2 heures par semaine	300 €	Oui	-
Activités dansées vendredi Suchet 1h/semaine	210 €	Oui	110 €
Jumelage gym barre au sol / activités dansées 2h/semaine	330€	Oui	-
Gymnastique maintien en forme 1h/semaine	180 €	Oui	100 €
Gym barre au sol vendredi Suchet 1h/semaine	180€	Oui	100€
pour 2 heures par semaine	300 €	Oui	-
Gym douce + Pilâtes A. Malraux 1h/semaine	180 €	Oui	100 €
Jumelage Gym + Stretching 2h/semaine	300 €	Oui	-
Marche Nordique (mercredi, jeudi)	30 €	-	-
Marche Nordique (lu, ma, jeu AM, ve) 1 séance/semaine	135 €	Oui	-
2 séances par semaine	225 €	Oui	-
Natation (initiation – perfectionnement)	180 €	-	100 €
Pétanque	20 €	-	-
Pilâtes pour 1h/semaine	180€	Oui	100€
pour 2h/semaine	300€	Oui	-
Qi Gong	180 €	Oui	100 €
Qi Gong – Tai Chi A. Malraux	180€	Oui	100€
Randonnées pédestres	20 €	-	-
Sophrologie	210€	OUI	110€
Stretching postural ou stretching	180 €	Oui	100 €
Tai chi chuan	180 €	Oui	100 €
Jumelage Tai chi + Qi gong (2h / semaine) Suchet	300 €	Oui	-
Yoga 1 séance par semaine	210 €	Oui	110 €
2 séances par semaine	360 €	Oui	-
Jumelage Yoga + Qi gong (2h / semaine) Suchet	330 €	Oui	-

Au cas où une activité serait annulée en cours d'année, les sommes trop perçues seraient remboursées au « prorata temporis »

**Inscriptions** : - à notre permanence à la MVAC du 16<sup>ème</sup> le mardi matin de 10h30 à 12h30 à partir du 27 Août 2019  
- par correspondance adressée à : Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO), MVAC du 16<sup>ème</sup> – Boîte n° 24  
14 avenue René Boylesve 75016 Paris.

Pièces à fournir **OBLIGATOIREMENT** : - le bulletin d'adhésion rempli lisiblement en lettres majuscules, daté et signé (ne pas oublier les numéros de téléphone et adresse courriel).

- l'attestation assurance « Gras Savoye » complétée et signée.
- le règlement des activités choisies + le montant de l'adhésion au club (44€) par chèque à l'ordre de RSPO
- le certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie **OU** l'attestation « Qi sport-santé » pour un renouvellement.
- le document « recueil de consentement des personnes ».
- 1 enveloppe affranchie à vos noms et adresse (pour l'envoi de votre licence à domicile).



Siège : MVAC du 16<sup>ème</sup> boîte n° 24  
14, av. René Boylesve – 75016 Paris  
Courriel : [spor16@orange.fr](mailto:spor16@orange.fr)  
Site : [www.sport-seniors-paris-ouest.fr](http://www.sport-seniors-paris-ouest.fr)  
Tél : 01 45 00 22 10 – 06 42 47 68 22  
Secrétariat : 06 62 78 02 15

## Les Permanences

### Le mardi de 10h30 à 12h30

**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 16<sup>ème</sup>**

14, avenue René Boylesve - 75016 Paris

Métro ligne 6, arrêt Passy – Bus ligne 72, arrêt Lamballe-Ankara ou Bir Hakeim

### Le 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois de 10h à 12h

**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 15<sup>ème</sup>**

22, rue de Saïda - 75015 Paris

Tram T3a arrêt Georges Brassens

### Le 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois de 15h à 17h

**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 9<sup>ème</sup>**

54, rue Jean-Baptiste Pigalle - 75009 Paris

Métro lignes 2 et 12, station Pigalle ou ligne 12, station Saint Georges

Bus arrêt Pigalle, lignes 67, 54, 30

## Les Lieux d'Activités

**Piscine de la Plaine** : 13, rue du Général Guillaumat - Paris 15<sup>ème</sup>

**Piscine Henry de Montherlant** : 32, Boulevard Lannes - Paris 16<sup>ème</sup>

**Gymnase André Malraux** : 112, rue de Rennes Paris 6<sup>ème</sup> salle Picasso

**Gymnase Vaugirard Littré** : 87, rue de Vaugirard – Paris 6<sup>ème</sup> salle de danse

**Gymnase Jacqueline Auriol** : 208, rue du Faubourg Saint Honoré

entrée rue piétonne : 7, allée Louis de Funès Paris 8<sup>ème</sup>

**Gymnase Roquépine** : 18, rue Roquépine Paris 8<sup>ème</sup> salle de danse

**Centre d'animation Nouvelle Athènes** : 14, rue de la Tour des Dames – Paris 9<sup>ème</sup>

Salle de sport n°2

**C3B** : Carrefour Culturel Chrétien Beaugrenelle 54, rue Emeriau – Paris 15<sup>ème</sup>

Salles Molière ou Angora au rez de chaussée.

**Gymnase Cévennes** : 11, rue de la Montagne d'Aulas

entrée au niveau du 190, 192 rue Saint Charles Paris 15<sup>ème</sup>

salle de danse.

**Gymnase du stade Suchet** : 25, avenue du Maréchal Franchet d'Esperey

entrée Square Henry Bataille - Paris 16<sup>ème</sup> salle de danse

**MN : RV devant le Pavillon Dauphine** Porte Dauphine Paris 16<sup>ème</sup> (lundi, mardi, jeudi AM et vendredi)

**MN des mercredi et jeudi** programme trimestriel remis aux adhérents.

**Pelouse d'Auteuil Paris 16<sup>ème</sup>** : à 200 m de l'hippodrome, route de Boulogne à Passy - Paris 16<sup>ème</sup>

**Randonnées** : en Ile de France, programme trimestriel remis aux adhérents.